प्यास ज़्यादा लगती हो

इस आयत को 7 बार पढ़कर पानी में दम करके पी लें-

وَاَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَآءِ مَآءًۢ بِقَدَرٍ
فَاَسْكَنّٰهُ فِى الْاَرْضِ

व अन्ज़लना मिनस्समा-इ माअम्बि-क़-दरिन फ़-अस्कन्नाहु फ़िल अर्ज़ि

(सूरः मोमिनून, 18)

तर्जुमाः- **"और हमने आसमान से (मुनासिब) मिक़दार के साथ पानी बरसाया, फिर हमने उसको (मुद्दत तक) ज़मीन में ठहराया।"**